禅修大法

第三世多杰羌佛辦公室

（第四十號公告）

本公告所發的，是第三世多杰羌佛於 2013 年 3 月在美國菩提精舍三聖殿為一批修行人所說的禪修大法。今天是 2013 年 12 月 4 號，現正式第一次公佈在網上。今日是由第三世多杰羌佛灌頂傳授禪修必需的真言相應悉地，同時也便讓大家明白什麼才叫正規的禪修。讓大家認識在這之前，你們接觸到的那些禪修法，是什麼樣的程度、是否正確？會讓你認識到教你們的那些上師，是否有資格作開示？他（她）們清楚禪修是怎麼一回事嗎？禪修在佛法的整體性中是什麼？禪修都不懂能懂佛法嗎？如果不懂禪修，自然不懂什麼叫禪，也不懂什麼叫定，因此，就僅憑不懂禪修這一點，就說明根本不懂佛教、相應的也不懂佛法，所以，當一批上師向第三世多杰羌佛請求能讓他（她）們為弟子講開示，第三世多杰羌佛說：只要是真正懂佛法、依教傳法的任何具師資者，都可以講開示，但亂講佛法的人，是絕對無資格作開示的。所以要上師們考得過關，才能作開示，否則，任何身份都沒有資格作開示，因為不懂佛教、佛法而作開示，那無疑就是欺騙大眾，所以不准不懂佛法的人作開示，因為只要是開示這麼一個概念，就意味著聞聽開示之法者要作為真理來接受，一旦接受的是罪業的，就毀掉了慧命，不僅是指不懂禪修，還有其它多方面的問題，如對經藏的錯誤理解，這些都是嚴重傷害眾生利益乃至誤導行人的，凡是破壞眾生利益的言行，第三世多杰羌佛就不會認可。至於哪一個不懂裝懂的人，要去作所謂的開示，第三世多杰羌佛說祂無權管大家，但因果責任，對開示錯的人會擔不了的，因為毒害眾生百千萬劫的罪障帶給了錯聽之人。

果不其然，這一次考試，完全是第三世多杰羌佛如見其肺肝然，有及格的聖德，其中有三星日月輪，有剛剛及格的二星日月輪聖德考

到六十八分，有一位一星日月輪考到 61 分，其他無論任何身份之人都無資格作開示，因為連基本佛法都不懂，甚至於一代大名頭的人轉世者，考題答案不但一無是處，而且題都不沾，滿口邪說，這類外表是佛教人物、而內質卻邪說騙弟子，怎麼能同意去作佛法開示誤導行人呢？所以，無論什麼人，考試不過關者，只能帶領大家恭聞第三世多杰羌佛法音，你們作上師的人，給你們的弟子們所講的話，只能作參考，不能作為定理依據，至於收皈依、傳授儀軌、咒語，那是你們應該做的，為大家講十善、四無量、六度、菩提心、戒律，都是應該的，可是絕不能脫離經據，也不可不懂裝懂，凡不懂裝懂、胡編亂說，那是絕對的騙子妖人行為！

以下即是第三世多杰羌佛 2013 年 3 月說法“禪修大法”的完整內容，這是隨口開示的記錄。

第三世多杰羌佛說法“禪修大法”

大家坐下來。

坐好了嗎？準備好了嗎？

（眾人回答：是。）

先合掌，念誦皈依一遍，發四無量心、菩提心。好了，要認真聽，我現在開始為你們說法。

今天把弟子們召集到這裡來，我主要是應一些西方白人、黑人、西語裔、亞裔人等，其中有一些是仁波且，答應你們提出的要求，你們說特別喜歡坐禪，要學禪修，所以今天來滿大家的願，我主要是給大家傳一個高級的禪修大法。其實禪修法的名字，我們在座的人都聽說過，但是，真實來說，都不知道什麼叫禪修。我可以說一句，現在大家在座的，乃至很多在外面傳禪修的上師們，包括你們今天在座、在外面教禪修的上師們都不明白、不知道什麼叫真正的禪修。我是不

是說得太過分了？今天明確跟你們說：一點也不過分！很簡單問你們幾個問題：禪修是什麼？拿來做什麼？為什麼要禪修？禪修的目的何在？禪是什麼？你們知道嗎？你們這些教禪修的上師們，回答得了我嗎？

（有人說：我們不太清楚，請佛陀說法。）

我是一個慚愧者，叫我師父就行了。你說不太清楚，其實你錯了，不是不太清楚，就是知道，也是錯誤的理解。連禪都不了解到底是什麼概念，對禪道一無所知的人，你還要禪修、還去教人，這就叫貽害眾生，壞人性慧！要負因果責任的！人生幾十年或一百多年，為什麼要犯這個罪呢？

今天我先要講這個禪，禪分四禪八定，當然，這對你們來說是知道的，經藏上有這名詞。這個四禪八定到底要拿來幹什麼？為什麼要禪？禪起的作用是什麼？你們就一知半解了。很多人都喜歡去坐禪，很多人喜歡去參禪，他到底想幹什麼？獲得一個什麼？得到什麼目的？所以，大家要首先把這個問題弄清楚。在佛教界參禪打坐的人比起其它法的修學者還要多，而且大部分都是有學識的，但是都在盲目追求。現在就不給大家多說了，直接說禪。禪是一種法門，佛陀所傳佛法的其中一種修法，但這一修法是獨立的，可是法味理相是涉及到任何修法的法門。

我精簡地說，禪是真諦。所謂真諦，萬古不滅之理相，三世同體平等之本源，這就是禪意。當然，還有非常多的說法解說，這裡我就不多講其它的理論了，對於一個參禪的人來說，應該要明白簡單的道理。今天我就揀簡單容易聽懂的來給你們說吧，那就是從意識上轉化的一種境界，也就是從意識分別轉化到非意識分別的境界，這個非意識的境界是一個什麼東西呢？是沒有妄念的嗎？是什麼都沒有嗎？是一個很清淨的嗎？要以這樣的理解，這就完全錯了。如果大家要把這個非意識境界徹底弄清楚的話，必須要學習我說的《藉心經說真諦》。

學習《藉心經說真諦》以後，就會悟到我們在禪裡的宗教理諦，要找的是什麼？我們的目的是什麼？要找什麼東西？悟到一個什麼？又證到的是什麼？那麼，我們要找到這個東西，找得到嗎？這個東西永遠也是找不到的！只要去找，就找不到！為什麼找不到？因為找，就得用自己的意識去找，就相當於把自家的孩子背在背上，我們在外面找，我們遍地找："哎呀，我的孩子到哪裡去了？到什麼地方去了？"永遠都找不到的，其實本來自己背起的。所以，用意識、用心故意去找，永遠也找不到。禪啦，是需要一種用功的方法，才能找得到的。禪本身、它的本體不是用功的方法，但是要有一個用功的方法才找得到禪，才能獲得、證得到禪。我們現在要好生聽，因為這個非常不容易聽明白的，不認真、思想不集中，你們是聽不懂的。這個禪修的方法呢，今天我會傳給大家。

先來了解這個禪的基本的概念，有了基本以後，才便於獲得這個禪。我們要獲得一個禪的境界，這個境界，名字叫做境界，實際上是沒有境界的。如果出現一個境界，能夠用我們的意識去分別出現一個什麼樣的境界的話，就已經不是禪了。但是，必須要用境界兩個字來做比喻，否則就沒有可講的了，不用境界用什麼？總得要有一個名辭來代替嘛。那這個境界是一個什麼東西呢？它是一個能讓你不生不死的東西，這東西就是你，你就是這個東西。所謂用東西來作譬喻，這是言詮之計，否則也同樣是無話可說。正因為如此，才有"言語道斷，心行寂滅"這一說。簡單地說，參禪的目的就是為了開悟！開悟的目的就是為了獲得那個不生不死的東西！所謂的東西，沒有一個東西，我講的這個所謂的這個東西，或者這個境界，實際上是沒有這個東西的。因為有了這個東西啊，就是意識分別出來的了，就成了我們的思想想出來的了，比如說啊，這是一個圓的東西，這又是一個長的，兩頭是黑的，是一支筆，這是一串珠，這是一尊佛相、一朵蓮花、一片空境，誰告訴你的？自己意識分別的，意識辨別出來的、辨認出來的，如果能意識辨認出一尊佛像、辨認出來一朵蓮花這一個東西的話，那

你已經不是禪了，而是凡夫分別意念心。我還是回到一句話上，如果你們看了《藉心經說真諦》，能看懂，什麼禪都解決了，就是說，什麼禪都能獲得！當然，你可以說：我看過龍樹、提婆、陳那、月稱、弗護、無著、世親、寂天、玄奘等前輩的論著了，應該不必看《藉心經說真諦》吧？我今天只能告訴你：你看的論著還可以，因為是祖師級的開示嘛，但是，那些書代表不了《藉心經說真諦》的作用，所以，還是那麼一句話，必須學《藉心經說真諦》！真正學懂就成功了。

說到禪，禪裡面有非常多種，除了四禪八定的這個境界以外，那麼這當中另外還有參悟的一種方法，參悟的方法裡面各有不同，每一種法度程度都不同，有如來禪、祖師禪，有香燈禪、木魚禪、意盡禪、一根禪、二度禪、迴光禪、數息禪、淨水禪、法相禪、定月禪、守竅禪、拙火禪、寒冰禪、唸佛誰唸禪、無盡禪，還有大悟禪、時輪金剛的不動禪，當然，還有更多的禪法，有非常多，包括所謂的庭前柏樹子的禪啊、所謂的無聲言語道斷禪啊，多了多了，非常的多，所以我一一介紹下去，要介紹三、五年，因此今天就不講多了。那麼你們主要要曉得禪是一個什麼東西、參禪的目的是要得到什麼，得到迴光返照、得到開悟，明心見性，見到自己的不生不死的本性！聽懂了嗎？還是那麼一個理，學懂《藉心經說真諦》後，禪就是小兒科了，那時對《金剛經》、《了義經》，自然一目了然，理體合一。

我們參禪的目的，是要證悟本性、空性、法身，這個法身就是不生不死的法身。我在這裡舉個例給大家聽，有的參禪的方法真是莫名其妙，但奧妙無窮。比如過去的揚州高旻寺，它們在古時，禪修裡面成就的人非常之多，揚州高旻寺，每七天基本上就有一個悟禪的人開悟成就出來。那麼，它那個是怎麼參呢？他們參的法度，根本就不是我上面提到的那些禪的名字，也不是那些用功方法，所以我說禪法非常之多。第一個，過去古時進高旻寺參禪要先簽協議的，那個協議很簡單，說白了就叫“打死不賠命”，把你打死不賠命的，同時，必須自願執行它的法規。一進去以後，是多種形式，比如這裡講三種形式，

以三種形式來參禪。你以前學的任何法必須放下，一到那裡以後就沒有任何法了，到了高旻寺以後，一進入禪堂就沒有法可用了。它那裡面有五個板手，有五個，稱為“五大板手”，專門打人的，那麼跑一炷香，要跑，香是不長的，只有這樣長一根香，要小跑，就在禪堂裡面很多人圍成圈跑，在跑的時候，那個板手有一個板子會打響的，“啪啪”響的，他一打就響了，跑禪的人一旦聽到那個板子響了，馬上就要停下來，一步也不能跑。當這板子再響起時，你馬上就又開始跑。你們大家見到過禪堂板手用的板子嗎？

（大家回答：沒有。）

好久選一個時間我給你們看看，是揚州高旻寺的，過去的東西了，曉得不？這樣一打，“啪”一響，只要他的板子一響，你還在跑的話，拉出來就打死，不打死都要打成殘廢。所以，這個人啦，自然的精神就非常集中，隨時想到注意板子響，他隨時就怕板子響了他還在跑，或停下來以後，板子響了自己沒有跑，這就會拉出去重打。明白了嗎？

坐一炷香，就是一坐起以後呢，板手在你背後會看得到你的。坐的時候是不允許你這樣動那樣動的，絕不允許動，不准唸佛唸咒，只要看到你動一下，就要拉出來重打，朝死的打。所以，只要一坐下來、坐穩以後，只要聽到板手的板子一響的話，馬上就不敢動了，就那一炷香就要呆過去，一點都不敢動，精神會百倍集中，因為怕無意間自己動了，被拉出來打傷、打殘、打死。

那麼另外呢比如喝水了，要喝水。喝水要到東邊打水端到西邊才能喝，而且必須裝滿一杯，要端過去，水灑在地上要拉來重打。所以，由於這樣啊，參禪的人中間沒有意識開小差去想其它的事，沒有休息的，吃飯的時候也不能把筷子碗碰響啊，都不行的。由於這樣，他的意識就被逼來自然不敢想東西，你們明白了嗎？所以說呢，自然的，我們的意識就被統一起來以後啊，就不會去思考、不會散亂，因為任何人都怕打死，你們知道嗎？一怕打死，用死來一逼，就沒有辦法了，

就必須嚴肅地對待，所以說，就很容易妄想斷掉，自己的意念就會逼斷，一旦逼斷，本性就出來了，本性一出來的時間，就破參了，所以基本上每個禪七就有破參的人出來，基本上每七天都有破初參的。那怎麼知道破了？一旦破了，要喊你做偈子，你要做一首偈子來聽，讓綱領主持和禪師來擇證你，然後再來考你，看你真正參禪悟道了嗎？明心見性沒有？明白了嗎？

（大眾回答：明白。）

佛教裡面有個宗叫禪宗，禪宗的第六代祖師慧能祖師，他是頓悟門的，當時有兩個祖師，還有個祖師叫神秀，神秀呢是漸悟門的，其實這兩個祖師都成就了的，只能說見地不相同而已。神秀有所證悟以後呢就做了一首偈子，他這首偈子呢寫的是：“身是菩提樹，心如明鏡台，時時勤拂拭，勿使染塵埃。”就是說，我的身體就像成就的菩提樹一樣，意思是代表成就的意思，也就是代表解脫的意思，我的身體是一個解脫的境界。那為什麼叫菩提樹呢？因為釋迦牟尼佛在菩提樹下證悟成的道，所以後來就把“證菩提”作為成就，是這樣來的。他說我的身體呢就是菩提樹，但是我的心呢從來不昏，清清楚楚，不會錯因果，一切都知道，所以“心如明鏡台”。同時，我還在隨時隨地修行，一旦發現有不好的，我就會改正，所以叫“時時勤拂拭”，拂拭就是雞毛撣子稱為拂拭，我隨時拿到來掃我的塵垢，“勿使染塵埃”，不要讓臟東西把我給玷污了，這裡指的臟東西，是指的不淨業，而不是我們看到的灰塵，意思就是說，我會非常嚴肅地改正我不好的，來符合佛陀的教誡。從神秀的這個偈子呢，一般地說，聽到，已經是菩提樹了，而且還改錯啦，當然好啊，對不對？但是，慧能就不是這個看法。因為神秀沒有參悟到禪的本體，就是說，他對禪沒有真正大徹悟，沒有脫落桶底開悟。那慧能很小，是個小孩，但是他徹底開悟了的。慧能就聽到神秀這個偈子呢，他就說：“我也要寫。”他說他也要寫一個，是他的師兄幫他寫在壁頭上的，因為他不認識字的。他是根據神秀的偈子來答覆的，他寫的是：“菩提本無樹”，就是說，

菩提樹有這個名詞，但是沒有這個樹子、沒有這顆樹的。“明鏡亦非台” ，雖然你什麼都知道，但是沒有這麼一個具體的東西的、沒有所知的主翁，因此沒有這個台的。因為神秀說“心如明鏡台”，慧能說“明鏡亦非台”， “本來無一物，何處染塵埃？”本來什麼東西都沒得，塵埃朝哪裡染？它染什麼東西啊？沒有東西給它染的。也就是說，佛性裡面，意念都無所住的，既然意念都不能產生，而所證到的禪境，那個是什麼都不巴的，什麼塵埃不塵埃都不巴的，原因是沒有一個東西給它巴，你們千萬要小心領會，不要認為它是四大皆空了，有一個空境，這又錯了，真實理中，這個空境也是沒有的，所以塵埃無處染。

（中間一段，當時有很多西方白人等仁波且和學者，現場中是不同的人都在翻譯，佛陀師父聽到他們英語的翻譯錯亂，當下嚴肅批評他們的翻譯是錯誤的，要他們不可以不懂裝懂，亂翻譯下去，最後指名還是由波迪溫圖仁波且來翻譯。）

神秀是有一個東西，叫菩提樹，他所證到的佛法的境界是有一個東西、所要得到的東西，那麼，慧能就說：佛法裡面連意識都沒有分別了，還有什麼東西可成在呢？沒有成在的東西，有什麼可染的呢？所以，空性裡面是不能有意識分別的，有意識分別就落入凡夫意識了、就脫離空性了，脫離空性，自然就是凡夫境界，沒有意識分別，就進入聖人境界。但是，人要沒有意識分別，一般是不可能的，所以就要學佛修行了。

今天我看你們翻得非常吃力，很多錯誤，我也就不想繼續講下去浪費時間了，我趕快給你們教功夫算了。好，我現在直接給你們教功夫吧，教禪坐的功夫。

我今天給大家傳的這個禪呢，為什麼這些人一坐下來就非常，不是散亂就是睡眠，不是睡眠就是昏沉，不是昏沉就是掉舉？主要是我們無始、若干劫以來的那個業障啊，黑業、白業、無明業，就是說，好的和壞的、乃至不好不壞的這些業力把我們圍住，因此坐下來的時

候就得不到妄想清淨，沒有妄想清淨這一步就更不可能斷妄想，斷不了妄想就根本不可能證到禪境，也沒有定境可言，就沒有辦法開悟。所以說呢，往往參禪的人，只知道教人參坐、禪修、自己禪修打坐，但是，參禪的人一般是不懂參禪有專門一個咒語，要先清除禪坐壇城，就說我們今天參坐了，要先把一個咒語啊，淨壇咒，要先念，把壇城清除，把那些對我們不利的邪氣啊、妖孽啊等等不好的通通趕出去，那麼這是第一個工作要做的。如果在山里面呢，還要另外加上迎請山神來護闞，還要防止野獸或山精樹怪來侵害，所以有兩個法要修。但是，我們在家裡面呢就沒有這個問題了，只不過還是怕的是，有的地方怕颱風，有的地方又怕地震、水火之災。

現在我們非常非常重要的一點，就是不懂得在禪坐修法時怎麼樣防止外障的這個法、要先把它預防起來的這個法。分兩個部分，一個部分是咒語的力量，另外一個部分是屬於身體的力量。那咒語呢有三個咒語，缺一不可，如果三個咒其中一個缺了，少了一個咒，那就很難參破了，那就成了世俗的那些禪修了，這是在外面或家裡面、在城市做功課用的，不到山里面去。淨壇咒是一個咒語，所謂淨壇咒不一定叫清淨曼達拉，你記住，不是壇城的意思，就是家裡面做功課的地方或在任何一個地方、能打坐的地方。這是一個咒。第二個咒呢，就叫做專門參禪的一個淨業觀空，是禪裡面用的，就專門參坐，它先把業力清除、暫時排除開。那麼第三個咒很重要，就是心清靜咒，這個咒對於禪修者的戒體來說是很嚴的，對佛教徒同樣的嚴，凡唸誦這個咒的任何一個人，都必須是真正的菩薩行為，要嚴持戒律，五戒，實行三聚淨戒，如果重犯，這咒就沒有受用了，如果輕犯，效果也不會好，很難清靜下來，清靜不了，就進入不了禪定。這咒又名叫他心通咒，如果戒行不好，不是真修行人，一當達到他心觀照力，那還得了？那佛法界就亂掉了，因為戒行不好的人，就會害人的，乃至害眾生，甚至害佛菩薩，佛法界的領域是不准有邪人、騙子、破戒子進入的，而且傳授此他心通心清靜咒，是必須通過菩提聖水沐灑灌頂的，尤其

要注意的是，凡學了這個咒的人，不經過合法灌頂，就隨便傳給第三者，這位傳咒的上師，無論是什麼身份，都會終生不會成就他心通道量的。這是鐵定的！！！同時，如果有了他心通道力，也不能拿去顯示，犯了此條，有可能失掉他心通道力，而真正要顯示的是如何利益眾生、斷掉我執自私，樹立菩薩大慈大悲之行，要顯的是菩薩的事業，菩提薩埵，自覺覺他。所以傳此咒之師，要自己掂量自己有幾斤幾兩，不要為了招搖過市，把自己害了，沒有心清靜咒，只有前面兩個咒，也是可以禪修的，只不過是效果上的差而已。這三個咒是必須要念在前面的，要先念，要把這個工作做了，才開始參坐，入於禪修。如果沒有學過這三個咒，只要參修正確，也是有受用的，但最多只能有百分之三十的受用。現在我開示傳授第一個咒，我會教給你們，現在我就要傳給你們咒，我不要講久了。

先學第一個咒啊，都把手合起來，要非常恭敬、真誠的心，把眼睛閉上來，等我做完加持以後呢，我就開始唸咒了，你們跟著我唸。好了，現在已經傳授給你們第一個咒了。

第一個是禪修淨壇咒，這個咒的作用主要是淨壇城，把壇城一切不淨的穢物，和一切習氣、障業，全部清除，這是針對所在坐禪的場地，它是不針對這個自身的，它主要是針對壇城起到的作用，所以自身的業力呢，照常是沒有清除的，因此，凡是上等的禪修法，必須要加上禪修專用的除障禪定淨業觀空咒，現在大家跟著我來唸，除障禪定淨業觀空咒，我唸一句呢，大家同樣的就跟我唸一句。這裡是要教授第二個咒，這裡不列咒語。第三個咒，也就是心清靜咒，今天不傳，因為沒有帶灌頂資糧菩提聖水，下次再灌這個頂。

好，現在兩個咒語都傳完了，那麼傳完了以後呢，現在我就要教大家禪修的方法了，禪修的道理、理論非常的多，我就不詳細去闡述它，為了節省時間，直接傳給你們吧！傳給你們這個禪修法，希望大家注意，這個禪修法，由於是高級的禪修，因此我們不能隨隨便便地

拿去傳給別人啊，或者是一個破戒的弟子啊，都傳給他了，這不可以的 ！一定要傳給清規戒律很好的佛教徒，而且真心誠意學佛，有四無量心、實行六度萬行的、嚴持戒律的、有菩提心的這些大悲菩提境界的道德品質的好人，他們來學。佛法要傳給好人，不要傳給有問題嚴重的那些不好的人，如果有問題嚴重的人，他們除非改悔了以後，當然我們也會傳給他的；也不要傳給那些什麼貪贓枉法，伸手就跟人家要錢要供養的人，那種實際上就是有問題的人了，所以大家要特別的小心啊 。

我剛才說了，為了節約時間，不說廢話，直接教了。大家靜坐下來以後，我們先一步一步的入手，先由釋迦牟尼佛當年在菩提樹下所用功的方法的第一步開始，那麼這個第一步的開始呢，它是屬於般舟的觀修法，也就說，觀起般若之性海，叫觀般性念，那觀般性念呢，我的起法是跟社會上那些禪修人士不同的，我首先要你們大家做的是從數息開始，從止觀數息，小止觀的數息開始，但不完全同於小止觀，我們不管十二時辰中，什麼時間有什麼精怪，因為我們有三個咒，不怕他們擾亂，我們只注重胖的人呢，就數出氣，瘦的人呢，就數進氣，就是說呼吸的時間啊，朝裡面進氣的時間呢，那麼你瘦你就數進氣，這樣呢，你身體會好起來；如果你太胖了呢，不能太加補了，所以就數出氣，這樣子呢，身體就不免得太臃腫。當然，這個胖瘦並不重要，關鍵的是，教大家胖瘦怎麼數氣，怎麼數呢？從一開始數，比如說數進氣，數進的氣，一，你就輕輕唸一聲，要數出聲，出氣的時候不要數，進來的時間唸出聲“二”，就這樣子，然後數到十，馬上重新從頭開始，又從“一”開始，數到十，又再重新開始，千萬不要數“十一”、“十二”，這很重要，數來你都意不散亂可以有半個小時左右了，或者乃至於好的一個小時，都沒有錯亂過了，這個時候呢，你又要開始，把聲音停下來，用心中默唸來數，默唸也是一樣的數法，只是說聲音不要唸出來，也是進氣的時候“一“，或者是出氣的時間

“一”，那第二下出氣的時間“二”，就這樣子來回反覆的數到十，就重疊回去，來來回回，不可數錯數字超過十。

這一步過了以後，就開始進入般舟水了，那般舟水呢就是修水光觀法，打一杯水，把這個水打起來以後，就放在你三呎遠左右的地方，藉著室內的燈光，或在天上的月光，那個水裡面就有個光，你就要把那個光看住，緊緊的盯住它，這時也不要數息了，意念全集中在那個光上，一動不動，一動不動，就是說光光光光，盯住這個光，一動不動，不要分析光的大、小，也不要分析光的變化，強弱都不管它，堅持得愈長愈好，如果這個光都能堅持得到半個小時以上，意念沒有離開光，你的意念不分亂，或者是堅持二十分鐘以上，你的意念沒有跑過的話，這個時候，你就要改成觀想自己的進氣或出氣，在鼻子洞口處或在嘴唇某個部位，出氣時會感覺到某一塊部位有明顯感，注意這明顯肉塊的部位的感覺，出氣入氣要非常清楚感覺。但是意念決不可以隨出入的氣走動。只能全力集中在那一小塊感覺肉上，如果意念一旦隨氣走動，就已經失定了，所以千萬注意，意念不能隨氣走動，只能意那塊有感覺的肉，出氣入氣都要清清楚楚感覺到那一塊肉的明顯，隨著禪定力的減弱或增強，感覺也會有減弱或增強，乃至有時幾乎感覺不到，但是不必擔心，意念集中會好轉起來，定力增強時，禪境幻相也就出現了，如光點、光圈、影像等，均不可執著、分心，千萬記住，如果此時意念如野馬分散，或睡眠蓋現前，你就要停下來。你就必須轉入動態觀波念，馬上把這個光杯端起來，拿在自己的手上，盤上腿，如果盤不上的，就坐在凳子上，用手端著它，放在自己的臍輪下方，就是肚臍眼的位置下方，然後手就依靠在腿上固定，這個時候呢，因為人的身體的微動性，所端的杯子，它一定會動的，隨著光會動，這個水波會動。杯子一定要裝滿，用銅杯，不要太大，因為太大太重了。那麼這個時候就盯住這個杯子裡頭這個光，這個時候如果杯子一動的話，這光就變成花光了，變成花光就不好了，就說明你的心沒有靜下來的，所以說你要爭取讓這個水不要動，一動不動，一動不

動，一動不動，絕對要保住它不動，如如不動，於這個不動之中，你能坐下半個小時，或者是一個小時，乃至幾個小時，那你的禪修功夫就快要成熟了。要明白，波動即光動，光動即波動，知波光動即心動。如果此時能做到“波光千般浪去來，心念如如原不動”，這一定就開悟了。

如果在坐不下去的情況下，那麼這個時候，我們最容易發生的是疲倦，人一疲倦就想睡覺，所以波光就容易散亂的，或者是意念跑到一邊，連水都打倒在身上才發現，這時候就說明你沒有在定中，至少基本的定是沒有的，當然我並不是指的三昧耶的如來定，這是指如如不動的一種定而已，那麼鑒於這種情況，我們此時假使眼睛澀了，我們的頭腦已經開始昏沉、快要進入睡覺，如果是實在撐不住了，那麼這個時候啊，我們馬上要停下來，把杯子放在正前方，然後用自己的雙手啊，就要扯自己的耳朵，把自己的耳朵吊著一扯一扯的，然後用手心搓熱，在臉上呢，就開始搓自己臉，搓自己的臉呢，那麼這個臉呢，它就會發燙，輕輕搓、輕輕揉，輕輕搓、輕輕揉，這個時候啊，揉了以後，睡眠蓋就跑掉了，那再打坐。打坐一時，蓋障又會來的，發現不行的話，此時此刻，我們馬上要換法了，換什麼呢？我們馬上就要換成下坐來打一桶水，唸用水咒七遍後，洗個冷水臉，把臉和脖子及脖子下方擦一擦，這個時候呢，我們的精神又好了，當下就可以馬上重新禪坐，因為人啊眼睛也就不澀了，頭腦此時清醒了，那麼此時此刻呢，我們就繼續坐，坐下用功。時間一長往往又坐不下去了，實在都沒有辦法再坐了，那麼咋個辦呢？這個時候啊，就必須停下來了，該停下來了，停下來以後，怎麼辦？停下來以後呢，就要睡覺，睡到醒了、有精神了，我們再坐。如果再堅持禪坐，自己卻撐不住了，你還堅持，就會發生禪病。這個時候的禪病啊是非常嚴重的，為什麼說禪病很嚴重呢？原因是，一當你養成禪病的習慣，你的這個眼睛澀了還要繼續用功，你眼睛澀了，你硬是去撐，那它還是要睡覺，由於一睡覺，你就養成不好的習慣了，所以說呢，此時此刻就會發生問題

了，以後就不容易糾正過來了，有可能上座你就想睡，或另外三大障出現，所以一當出障嚴重時，馬上就開始扯耳，馬上開始揉臉，如果揉臉跟扯耳都不行的話，你這個時候馬上就要下來，打冷水來持咒洗臉，冷水臉洗後坐一下，又不行的話，那麼此時此刻，你馬上不可再禪坐了，下坐當下進入睡覺，睡醒了以後，又再起來用功，所以說呢，這是很重要很重要的，大家千萬要小心，要記住在禪修的時候，如果實在睡眠蓋來了、散亂來了，或者是妄想來了、掉舉來了，都要對治的，尤其是睡眠蓋是非常厲害的障業，它來的時候，你會不知道的，它讓你睡著了，等你醒的時候，早都把時間拖過去了，所以很難對治。記住，在禪修的過程中，很容易產生好的境界——禪相，產生禪相，出現光啊、光點啊，甚至於出現異象啦，護法、魔妖等等，或者是有異香撲鼻啦，或者聽到外界的聲音啦，要千萬記住一句話，這些現象都是幻覺，凡所有像皆是虛妄，千萬不可以執著它，不可以執著，它才會昇化，才會進步，才會進一步的進入清淨法身，那麼這是深入禪境的道理。進入禪境真正的做到應無所住境界的時候，你的佛性自然現前，能於佛性當中，處於如如不動，則生死自了，就能了脫生死，如果能於佛性當中，自然會開膚智慧，能得很多種聖境，一切聖境都會證到，都在裡面。

當然這個是屬於禪修裡頭比較高的一種修持，真禪修裡的大法，但是真正高級的在哪裡？就在於有咒語的加持和觀想的法度，有這個特殊的作用。等到這一步已經修好以後，就根據你的善根，也許會為你作《解脫大手印》境行灌頂了，那就是相當至高無上的法了，是保證解脫的無上大法。但是，修學《解脫大手印》，必須的，是要學好、盡量去實行發在網上的兩大心髓：《暇滿殊勝海心髓》、《最勝菩提空行海心髓》，必須有了這兩大心髓為根本，修學《解脫大手印》的法才能當下受境行灌頂，當下入境，獲大成就，而且法界同體，都在這裡面，奧妙無窮。

那麼今天呢，就初步跟大家傳授這個禪修，說到這裡了，至於咒語的部份，我已經傳給你們了，但是在這書本中是不會寫成文字的，寫成文字是不可以的，那是不合法度的，那個一定要經過傳的，否則就慢法了。而且最合法度的傳授，還要經過不同級別的灌頂，所以說這個文字上不能亂寫咒語的啊，因此這個文字上我們不會記載有關禪的咒語，只教授這個高級的禪修法，今天就暫時講到這裡。以後等到把前面修好了，根據各自的受用成就，再來看各自的虔誠，應該深入學習哪一門法，再來修擇決定法緣了。記住一點，重要的，無論修什麼禪修法，都離不開修行，所以你們必須要上網去學懂我說的《什麼叫修行》，而且要落實在日常生活中，只有這樣，你的禪修才會真正成功。好，就這樣。祝福大家早日深入禪定，早日福慧圓滿，早證菩提。

第三世多杰羌佛辦公室

2013 年 12 月 4 日